



Analisis: Jurnal Studi Keislaman

P-ISSN 2088-9046, E-ISSN 2502-3969

<http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/analisis>

DOI: <http://dx.doi.org/10.24042/ajsk.v21i2.9884>

Volume 21. No. 2, Desember 2021, h. 253-278

Sufistic Phycoteraphy; Telaah Metode Psikoterapi Ibnu Qayyim al-Jauziyyah

Jarman Arroisi

Universitas Darussalam Gontor

jarman@unida.gontor.ac.id

Maulida ‘Izzatul Amin

Universitas Darussalam Gontor

maulidaizzatulamin@gontor.ac.id

Rohmah Akhirul Mukharom

Universitas Darussalam Gontor

rohmahmuharram@gmail.com

Abstract: *This research departs from the phenomenon of unhappiness, aridity, emptiness, and the illness of the human soul that has not been able to be cured by the medical world and psychology with their psychotherapeutic schools. This fact encourages people to look for other solutions, one of which is through religion with Sufism. In this qualitative study, researchers used descriptive methods and content analysis. This study will examine the views of Ibn Qayyim al Jauziyah in parsing and providing solutions to mental problems. Ibn Qayyim argues, humans should take care of themselves by emptying themselves, especially their souls from heart disease, bad traits and actions. Then perform tahalli by adorning himself through worship guided by the shari'ah, as well as mujahadah through several levels of maqamat. Until finally humans reach tajalliyat al nafs, where at that degree humans will return to the clarity of the heart and the cleanliness of the soul which is a manifestation of mental health that was born by Sufism. It is important to note that Ibn Qayyim's ideas are not the result of*

intellectual writing alone, but also solutions that have been put into practice by the general public as well. The author hopes that this study can make a scientific contribution and be able to provide solutions to mental problems.

Keywords: *Sufistic Phycoteraphy; Illness of Human Soul; Ibnu Qayyim al Jauziyah.*

Abstrak: *Penelitian ini berangkat dari fenomena nir-kebahagiaan, kegersangan hati, kehampaan, dan sakitnya jiwa manusia yang belum mampu disembuhkan oleh dunia medis maupun psikologi dengan aliran-aliran psikoterapinya. Kenyataan tersebut mendorong manusia untuk mencari solusi lain, salah satunya melalui jalan agama dengan bertasawuf. Pada kajian kualitatif ini, peneliti menggunakan metode diskriptif dan analisis konten. Penelitian ini akan mengkaji Pandangan Ibnu Qayyim al Jauziyah dalam mengurai dan memberikan solusi atas masalah kejiwaan. Ibnu Qayyim berpendapat, hendaknya manusia bertakhalli dengan mengosongkan diri terutama jiwanya dari penyakit hati, sifat dan perbuatan buruk. Lalu bertahalli dengan menghiasi dirinya melalui ibadah yang dituntun syari'at, juga bermujahadah melalui beberapa tingkatan maqamat. Hingga akhirnya manusia mencapai tajalliyat al nafs, dimana pada derajat tersebut manusia akan kembali pada kebenaran hati serta kebersihan jiwa yang menjadi manifestasi kesehatan jiwa yang dilahirkan oleh tasawuf. Penting untuk dicatat, bahwa gagasan Ibnu Qayyim bukanlah hasil tulisan intelektual semata, namun juga solusi yang telah diamalkan sendiri juga dirasakan berdampak positif oleh khalayak ramai. Besar harapan penulis, kajian ini dapat memberikan sumbangsih ilmiah dan mampu memberikan solusi terhadap masalah kejiwaan.*

kata kunci: *Psikoterapi Sufistik; Penyakit Jiwa Manusia; Ibnu Qayyim al Jauziyah.*

A. Pendahuluan

Derasnya arus globalisasi dan modernisasi telah membawa ragam dampak bagi kehidupan manusia.¹ Pada satu sisi memberi manfaat dalam membantu aktifitas manusia, namun di sisi lain memberikan ragam masalah.² Hidup manusia menjadi tidak seimbang, nir-

¹ Dasril Dasril, 'Psikoterapi Pendekatan Sufistik dalam Menangani Masalah Agama dan Moral Remaja', *Jurnal Ta'dib*, 11.2 (2008), h.172.

² Ahmad Najib Burhani, *Manusia Modern Mendamba Allah; Renungan Tasawuf Positif*, (Jakarta: Mizan Media Utama, 2002), h.166.

kebahagiaan, lebih hedonis, pragmatis, materealistik dan individualis.³ Nilai spiritual termarginalkan, kehidupan dieksploitasi siang dan malam, berhasrat untuk menguasai suatu hal dengan membabi buta, sehingga akhirnya mendistorsi hak-hak atas dirinya sendiri juga sosial.⁴

Sikap hidup demikian merupakan wujud dari sakitnya jiwa.⁵ Gejala umum jiwa yang sakit dapat dilihat dari beberapa segi, yaitu perasaannya dihantui kegelisahan, merasa iri, takut, sombong dan lain-lain. Pikirannya tidak lagi jernih, perilakunya cenderung ingin melakukan hal-hal negatif, dan kesehatan jasmaninya terganggu⁶ karena jiwanya tidak tenang (*psyco-somatic*).⁷

Psikologi Barat dengan berbagai macam alirannya turut mengambil peran dalam menyelesaikan problem kejiwaan umat manusia.⁸ Tetapi yang perlu dicatat adalah apa yang mereka upayakan itu realitanya tidak mampu menjelaskan esensi manusia yang sesungguhnya.⁹ Malik Badri, Bapak Psikologi Islam memberikan komentar yang cukup tegas terhadap psikologi modern. Menurutnya metode psikoterapi yang digunakan Psikolog Modern berdiri di atas kekeliruan yang amat fatal, yaitu bahwa dalam kajian psikologi

³ Sitti Rahmatiah, 'Metode Terapi Sufistik dalam Mengatasi Gangguan Kejiwaan', *Jurnal Dakwah Tabligh*, 18.2 (2017), h.145.

⁴ M. Fahli Zatra Hadi, 'Tasawuf untuk Kesehatan Mental', *Jurnal Tasawuf*, 40.1 (2015), h.32.

⁵ Ali Imron, 'Tasawuf dan Problem Psikologi Modern', *Jurnal Tribakti*, 29.1 (2018), h.23–35.

⁶ Penelitian menunjukkan bahwa stres yang merupakan dampak dari sakitnya jiwa memberi kontribusi 50 hingga 70 persen terhadap timbulnya sebagian besar penyakit seperti penyakit kardiovaskuler, hipertensi, kanker, penyakit kulit, infeksi, penyakit metabolik dan hormon, serta lain sebagainya. Ketika seseorang mengalami stres yang berat, akan memperlihatkan tanda-tanda mudah lelah, sakit kepala, hilang nafsu, mudah lupa, bingung, gugup, kehilangan gairah seksual, kelainan pencernaan dan tekanan darah tinggi. Lihat, Musradinur, 'Stres dan Cara Mengatasinya Dalam Pespektif Psikologi', *Jurnal Edukasi*, 2. 2 (2016).

⁷ Abuddin Nata, *Akhlaq Tasawuf*, (Jakarta: PT. Rajawali Pers, 2011), h.280.

⁸ Aliran psikologi tersebut antara lain, Psycho-analysis, Behavioristic Psychology, Humanistic Psychology, Gestalt Psychology, Sydney Ellen S, *A Short History of Modern Psychology*, Terj. Lita Hardian, (Bandung: Nusa Media, 2014).

⁹ Jarman Arroisi, 'Spiritual Healing Dalam Tradisi Sufi', *Jurnal Tsaqafah*, 14.2 (2018), h.325.

modern, jiwa tidak dianggap sebagai salah satu struktur dalam diri manusia.¹⁰

Fenomena bahwa penyakit yang diderita manusia tidak selamanya dapat disembuhkan dengan obat medis atau kecanggihan perangkat medis,¹¹ seperti kegoncangan batin, jiwa yang sakit serta kering tersebut mendorong manusia untuk mencari penawar atau penentram,¹² maka salah satunya agama.¹³ Zakiah Darajat mengemukakan bahwa terapi terhadap penyakit jiwa disertai (terapi) kepercayaan agama yang dianutnya berhasil menyembuhkan lebih cepat dan lebih baik, daripada penyakit jiwa yang diterapkan dengan metode modern saja.¹⁴

Guna merespon permasalahan diatas, perlu dilihat bagaimana solusi yang ditawarkan Islam dalam menangani berbagai masalah yang dihadapi umat Islam terutama masalah kejiwaan.¹⁵ Sebab orang hidup tidak mungkin terhindar dari permasalahan. Untuk itu kita harus dapat menyikapi dan mengola diri dengan baik, sehingga kualitas hidup kita menjadi lebih bermakna.¹⁶

Peran agama untuk meningkatkan kesehatan mental secara praktis diaplikasikan dalam psikoterapi. Secara praktis, dunia Islam telah menerapkan psikoterapi Islam untuk membantu kesejahteraan manusia. Hal ini dilakukan oleh Ibnu Sina, Al Kindi dan Ibnu

¹⁰ Malik Badri, dkk, *Islamia: Majalah Pemikiran dan Peradaban Islam*, Vol. X, No. 1, (Jakarta: INSISTS, 2016), h.88.

¹¹ M. Solihin, *Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Prespektif Tasawuf*, (Bandung: Pustaka Setia, 2004), h.9.

¹² Waslah Waslah, ‘Peran Ajaran Tasawuf Sebagai Psikoterapi Mengatasi Konflik Batin’, *At-Turats*, 11.2 (2017), h.26.

¹³ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2000), h.197.

¹⁴ Zakiah Darajat, *Mukjizat Alquran dan As-Sunnah tentang Kesehatan Mental dalam Mukjizat Alquran dan Sunnah tentang IPTEK*, (Jakarta: GIP, 1997), h.215.

¹⁵ Mubasyaroh, ‘Pendekatan Psikoterapi Islam Dan Konseling Sufistik Dalam Menangani Masalah Kejiwaan’, *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8.1 (2017), h.195.

¹⁶ Muhimmatul Hasanah, ‘Stres Dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam’, *Jurnal Ummul Qura*, 8. 1 (2019), h.104.

Qayyim. Secara sistematis, penelitian psikoterapi Islam mulai dilakukan pada 20 tahun terakhir.¹⁷

Psikoterapi Islam diperlukan berdasarkan sudut pandang muslim, yang menjadikan Al-qur'an dan As Sunah sebagai sumber ilmu sebagai konsekuensi ikrar keislamannya.¹⁸ Pada kedua sumber tersebut, Allah memberikan solusi terbaik bagi masalah kejiwaan manusia.¹⁹ Oleh peneliti, Ibnu Qayyim dipandang tepat untuk menjawab permasalahan tersebut melihat pada banyak karyanya memberikan perhatian tinggi pada masalah kejiwaan. Gagasan yang ditawarkanpun bersifat holistik dan implementatif. Hal tersebut merupakan hasil dari metodologi yang beliau gunakan di hampir seluruh karangannya dinilai sistematis, dengan melakukan pendekatan terhadap ayat-ayat al Qur'an terlebih dahulu, dilanjutkan hadits nabi, pendapat sahabat, lalu ulama *salaf salih* baru dilanjutkan dengan pendapat dari pandangannya.²⁰

Pemikiran Ibnu Qayyim tentu sudah ada yang meneliti antara lain: artikel yang ditulis oleh Makmudi Makmudi, Ahmad Tafsir, Ending Bahruddin, dan Akhmad Alim. Artikel ini membahas tentang urgensi pendidikan akhlak dan bagaimana konsep pendidikan akhlak menurut pandangan Imam Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah.²¹ Selanjutnya oleh Arief Rifkiawan Hamzah.²² Siti Nurbaeti, membahas tentang

¹⁷ Sham. F, 'Islamic psychoterapy approach in managing adolescent hysteria in Malaysia', *Journal of Psychological Abnormalities in Children*, 4. 3 (2015), h.1-4.

¹⁸ Muhammad Habib Fathuddin, Fachrur Razi Amir, 'Konsep Tazkiyatun Nafs Menurut Ibnu Qoyyim Al Jauziyah Dalam Kitab Madarijus Shalikin Serta Implikasinya Terhadap Pendidikan', *Jurnal Ta'dibi*, 5.2 (2016), h.118.

¹⁹ Fratiwi Rachmaningtyas, Mubarak, 'Psikoterapi Islam Pada Pasien Gangguan Jiwa Akibat Penyalahgunaan Narkoba Di Pondok Inabah Banjarmasin', *Jurnal Studia Insania*, 2.2 (2014), h.132.

²⁰ Muhammad Arifin Ismail, "Geanalogi Pemikiran Ibnu Qayyim al Jauziyah". Makalah disajikan dalam Kajian Webinar INSISTS, Jakarta, 5 Agustus 2020.

²¹ Makmudi Makmudi, Ahmad Tafsir, Ending Bahruddin, Akhmad Alim, "Urgensi pendidikan akhlak dalam Pandangan Imam Ibnu Qayyim al-Jauziyyah", *TA'DIBUNA: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 8, No.1, 2019.

²² Arief Rifkiawan Hamzah, "Pendidikan Spiritual Dalam Kitab Tuhfah Al-Maudūd Bi Ahkāmī Al-Maulūd Karya Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *TARBAWIYAH: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, Vo. 2, No.01, 2018.

pandangan Ibnu Qayyim secara lebih rinci serta menganalisis kualitas hadis-hadis yang terkait dengan status anak zina.²³ Ropi Marlina, Julian, dan Asma Arisman Dewi, artikel ini menguraikan pemikiran ekonomi menurut sudut pandang salah satu ulama yang hidup pada abad puncak kejayaan peradaban Islam, Ulama tersebut yaitu Ibnu Qayyim.²⁴ Muhammad Za’im, artikel ini membahas konsep pendidikan prenatal Ibnu Qayyim Al-Jauziyah yang mengembangkan kecerdasan emosional dan spiritual.²⁵ Mursyid Djawas, Muhammad Yahya Muhammad Yahya, mengkaji bagaimana pandangan Ibnu Qayyim al-Jauziyyah tentang talak yang dijatuhkan kepada istri yang sedang haid dan bagaimana dalil dan metode istinbaa¹- hukum yang dipakai oleh Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dalam menetapkan status hukum talak terhadap istri yang haid.²⁶

Berbeda dengan penelitian yang peneliti sebutkan diatas yang lebih banyak membahas pemikiran Ibnu Qayyim tentang tasawuf dan fiqih. Sementara penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauziyyah khusus pada telaah metode psikoterapinya. Penelitian tentang topik ini menjadi penting untuk dielaborasi, mengingat kesehatan jiwa pun juga jasad merupakan kebutuhan utama manusia,²⁷ yang ditekankan pula dalam *maqasid al syari’ah*.²⁸

²³ Siti Nurbaeti, “ Hadis tentang Nasab Anak Zina dalam Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah”, *HOLISTIC AL HADIS: Jurnal Studi Hadis, Keindonesiaan, dan Integrasi Keilmuan*, Vol.4, No.2, 2018.

²⁴ Ropi Marlina, Julian, Asma Arisman Dewi, “Telaah Pemikiran Ekonomi Menurut Ibnu Qayyim (1292-1350 M / 691-751 H)” *E-QIEN: Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, Vol. 3, No.2, 2016

²⁵ Muhammad Za’im, “Pendidikan Anak Dalam Pengembangan Kecerdasan Iq, Eq Dan Sq (Studi Kitab Tuhfat Al -Mawdud Bi Ahkam Al-Mawlud Karya Ibnu Al- Qayyim Al- Jauziyah)”, *MUALLIMUNA: jurnal madrasah ibtidaiyah*, Vol. 2, No.1, 2016.

²⁶ Mursyid Djawas, Muhammad Yahya Muhammad Yahya, “ Status Talak bagi Wanita Haidh (Analisis Pendapat Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah)”, *SAMARAH: jurnal hokum keluarga dan hokum Islam*, Vol. 1, No. 1, 2017.

²⁷ Nita Trimulyaningsih, ‘Efektivitas Psikoterapi Islam Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental: Sebuah Studi Metaanalisis’, *Jurnal Psikologi Islam*, 6.1 (2019), h.43–44.

²⁸ Iman Jauhari, ‘Kesehatan Dalam Pandangan Hukum Islam’, *Kanun: Jurnal Ilmu Hukum*, 13.3 (2011) 36. Abu Ishaq as-Syatibi merumuskan Al-Maqashid Asy-Syari’ah kedalam lima tujuan, yakni: Pertama, Hifdzu ad-Din (untuk menjaga Agama). Kedua, Hifdzu an-Nafs (untuk menjaga Jiwa). Ketiga, Hifdzu al- Aql (untuk menjaga Akal). Keempat, Hifdzu an-Nasab (untuk

Segala dinamika sosial, ekonomi, pendidikan hingga keagamaan membutuhkan kesehatan yang prima.²⁹ Tidak berlebihan jika Ibnu Qayyim al Jauziyyah mengatakan bahwa sehatnya jiwa dan jasad sebagai salah satu kunci sukses di dunia dan akhirat.³⁰

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif,³¹ dengan teknik dokumentatif³² dalam penginventarisiran data dan sumbernya. Sedangkan dalam pengelaborasi data yang didapat, peneliti menggunakan metode deskriptif analitis³³ dengan prespektif tasawuf dan psikologi Islam, guna menemukan titik temu masalah kejiwaan, serta metode penyembuhannya dalam agama Islam dalam lingkup tasawuf.

menjaga Keturunan) dan Kelima, Hifdzu al-Maal (untuk menjaga Harta dan Kehormatan). *Lihat*, Abu Ishaq as-Syatibi, *Al Muwafaqot fii al Ushul Syari'at*, (Kairo: Daar al Hadist, 2006), h.10.

²⁹ Bassam Abu al Wahab, *Tashin al 'Amal fi Qita'I al Hidmat al Sihhiyyah*, (Damaskus: Ma'had 'Arabi li al Shihhah wa al Salamah, 2017), Donev D, *Human health; definition, concept and content. How the disease occurs and the natural course of disease. Modern concept and definition of healthcare*, (Macedonia: Skopje Faculty of Medicine, 2000), Muhammad Fatahillah, *Klinik Pengobatan Thibbun Nabawi di Kota Pontianak, Jurnal Online Mahasiswa Arsitektur Universitas Tanjungpura*, 4. 2 (2016), h.108.

³⁰ Ibnu Qayyim al Jauziyyah, *al-Thib al-Nabawy*, (Riyadh: Daar al-Salaam, 2014), h.597.

³¹ Ialah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. *Lihat*, Lexi J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013), 4, John W. Creswell, *Research Design; Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches*, (Los Angeles: SAGE Publications, 2009)

³² Penelitian dokumentatif mengandalkan data-data yang bersifat teoritis dan menjadikan perpustakaan sebagai laboratorium penelitian. Sumber datanya meliputi buku, laporan penelitian, jurnal, ensiklopedi dan bahan-bahan khusus lainnya. *Lihat*, Mukhtar, *Metode Praktis Penelitian Deskriptif Kualitatif*, (Jakarta: Referensi, 2013), 6, M. Nazir, *Metode Penelitian*, Ghalia Indonesia, Jakarta, 2003, h. 27.

³³ Ialah proses mengolah, memisahkan, mengelompokkan dan memadukan sejumlah data yang dikumpulkan di lapangan secara empiris dengan mendeskripsikannya menjadi sebuah kumpulan informasi ilmiah yang terstruktur dan sistematis yang selanjutnya siap dikemas menjadi laporan hasil penelitian. *Lihat*, Mukhtar, *Metode Praktis Penelitian Deskriptif Kualitatif*, (Jakarta: Referensi, 2013), 120, Setyosar Punaji, *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*, (Jakarta: PT. Kencana, 2010), h.36.

B. Korelasi Tasawuf dan Pengobatan Jiwa

Pentingnya kesehatan mental telah mendorong banyaknya penelitian untuk mengetahui determinan kesehatan mental. Dalam Psikoterapi Islam, kesehatan mental dapat dijaga dan disembuhkan dari penyakit dengan membantu sisi terapi spiritualitas atau psikhis manusia dengan paradigma psiko-teo-antroposentris yaitu jenis psikoterapi yang berbasis pada agama (psikoterapi religius) yang bersandar pada ke-Mahamutlakkan Tuhan dan upaya maksimal manusia melalui tujuh metode psikoterapi yang telah dikembangkan yaitu terapi dengan al-Qur'an, do'a, dzikir, shalat, puasa, wudhu dan mandi (hidroterapi), hikmah, dan tasawwuf melalui tarekat-tarekat.³⁴ Salah satu faktor protektif dari penyakit mental dan distress psikologis adalah agama.³⁵ Ying dalam penelitiannya menemukan bahwa agama dan spiritualitas berhubungan dengan kesehatan mental.³⁶ Beberapa ahli kedokteran jiwa juga meyakini bahwa penyembuhan penyakit pasien atau klien dapat dilakukan cepat jika menggunakan metode-metode yang berdasarkan spiritual keagamaan, dengan menggerakkan potensi keimanan menuju keyakinan bahwa Allah satu-satunya Penyembuh.³⁷

Penelitian pada muslim Indonesia memperlihatkan bahwa agama mampu memprediksikan kesehatan mental sebesar 40,3 %.³⁸ Hal ini mengisyaratkan bahwa agama merupakan modalitas yang baik untuk menyokong kesehatan mental di Indonesia.³⁹ Indikasi tersebut juga terlihat dalam penelitian Anggoro & Widhiarso yang menemukan bahwa pencapaian spiritual yang mengacu pada proses pemenuhan dan terpenuhinya target individu terkait hal-hal spiritual dan aktivitas

³⁴ Lihat, Arifin, I. Z, 'Bimbingan dan Konseling Islam Berbasis Ilmu Dakwah', *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies*, 11. 4 (2008), h.27-42.

³⁵ Levin. J, 'Religion and mental health: theory and research', *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 7. 2 (2010), h.102-115

³⁶ Ying. Y. W, 'Religiosity, spirituality, mindfulness, and mental health in social work students', *Critical Social Work Journal*, 10. 1 (2009), h.97-114.

³⁷ Gusti Abdurrahman, *Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2010), h.5.

³⁸ Affandi. G. R, Diah. D. R, 'Religiusitas sebagai prediktor terhadap kesehatan mental: studi terhadap pemeluk agama Islam', *Jurnal Psikologi*, 6. 1 (2011), h.383-389.

³⁹ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2000), h.197.

dalam keyakinan agama menjadi salah satu tolok ukur kebahagiaan menurut masyarakat Indonesia.⁴⁰ Dalam agama Islam, salah satu jalan untuk meraih derajat tersebut ialah dengan bertasawuf.

Pada hakikatnya, tasawuf merupakan disiplin ilmu yang berhubungan erat dengan unsur kejiwaan dalam diri manusia.⁴¹ Untuk itu, dalam substansi pembahasannya, tasawuf selalu membicarakan persoalan seputar jiwa manusia, berikut soal pemeliharaan kesehatan, pembinaan, dan penciucianya.⁴² Ilmu tasawuf bagaikan psikoterapi⁴³ yang memiliki tujuan untuk menghilangkan sifat-sifat neurotik, dan membantu seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap masyarakat. Tujuannya, ialah untuk mengubah sifat-sifat buruk kepribadian, untuk membuka hati, untuk berhubungan dengan kearifan mendalam di dalam diri, dan untuk mendekatkan diri kepada Allah.⁴⁴

Di kalangan kaum sufi atau para pemula yang akan melakukan ajaran tasawuf, mereka berusaha untuk mencapai kejernihan, kebersihan dan kesucian hati, dengan langkah *takhalliyah an-nafs*, *tahalliyah an-nafs*, dan *tajalliyah an-nafs*.⁴⁵ Di samping itu ada tingkatan maqamat dalam perjalanan tasawuf mereka, sebagaimana yang dijelaskan Ibnu Qayyim seperti taubat, sabar, zuhud, tawakkal, ridha, mahabbah, khauf, raja', tawaddhu, taqwa, ikhlas, syukur dan

⁴⁰ Anggoro W. J & Widhiarso W, 'Konstruksi dan identifikasi property psikometris instrument pengukuran kebahagiaan berbasis pendekatan indigenous psychology: studi multitrait-multimethod', *Jurnal Psikologi*, 37 (2), (2010), h.176-188.

⁴¹ Terapi Tasawuf ini dapat disebut juga terapi psikospiritual atau psikoreligius atau religio psychotherapy. Lihat, Isep Zainal Arifin, *Bimbingan Penyuluhan Islam, Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2009)

⁴² Dimensi jiwa dalam kehidupan manusia sangat berpengaruh dalam membina perjalanan keimanan, keislaman dan keihisan seorang muslim. Lihat Muhammad Habib Fathuddin and Fachrur Razi Amir, 'Konsep Tazkiyatun Nafs Menurut Ibnu Qoyyim Al Jauziyah Dalam Kitab Madarijus Shalikin Serta Implikasinya Terhadap Pendidikan', *Jurnal Ta'dibi*, 5.2 (2016), 119. M. Solihin, *Terapi sufistik*, (Bandung: Pustaka Setia, 2004). H.30.

⁴³ Robert Frager, *Psikologi Sufi; Untuk Transformasi Hati, Jiwa dan Ruh*, (Jakarta: Zaman, 2014), h.35-36.

⁴⁴ Dewi Mardiyah Ainul, 'Terapi Psikospiritual Dalam Kajian Sufistik', *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 14.2 (2017), h.234.

⁴⁵ Ujam Jaenudin, *Psikologi Transpersonal*, (Bandung: Pustaka Setia, 2012), h.163.

ma'rifah.⁴⁶ Dengan menjalankan ajaran-ajaran tasawuf, manusia akan kembali dalam kebeningan hati, kebersihan jiwa yang nantinya menyejukkan dan menentramkan. Itulah manifestasi dari kesehatan mental dan jiwa yang dilahirkan oleh tasawuf.⁴⁷

C. Sebab Penyakit Jiwa dan Pengaruhnya terhadap Manusia

Dalam membahas ragam penyakit jiwa, Ibnu Qayyim memulai pendekatan dengan mengklasifikasikan keadaan hati, sebab atasnyalah episentrum keadaan jiwa manusia bersemayam.⁴⁸ Ibnu Qayyim mensifatinya seperti pemimpin dalam sebuah pasukan perang, dimana seluruh perintah datang darinya, niat yang menjadi penentu perbuatan berhulu darinya, sehingga pertanggung jawaban ada padanya.⁴⁹ Oleh karena itu, perhatian atas keadaan hati, menjaganya serta mengobatinya saat sakit sangat penting.⁵⁰ Sebab hati yang sakit, melahirkan niat, perintah, dan amal keburukan.⁵¹ Sedang hati yang sehat⁵² menyemai bibit kebaikan.

Keadaan hati dapat dikelompokkan menjadi tiga macam. Pertama,⁵³ hati yang sehat (*sahiih*) dan selamat saat menghadap Allah di hari akhir (*qalbun saliim*).⁵⁴ Keadaan kedua ialah hati yang mati

⁴⁶ Ibnu Qayyim al-Jauziyah. *Madarij al-salikin bayn manazil iyyaka na'budu waiyyaka nasta'iin*, (Kairo: Daar al Fikr, 1992).

⁴⁷ Amin Syukur, *Sufi Healing; Terapi dengan Metode Tasawuf*, (Jakarta: Erlangga, 2012). h.37.

⁴⁸ Penting untuk menjaga hati tetap dalam keadaan sehat, sebagaimana mata bisa digunakan untuk melihat, telinga untuk mendengar, dan hidung untuk mencium aroma dengan baik. Lihat, Ibnu Qayyim al Jauziyah, *Ighatsatul Lahfan fii Mashayidi al Syaithan*, (Jedah: Daar 'Alam al Fawaa'id, tanpa tahun), h.14 .

⁴⁹ Ibnu Qayyim al Jauziyah, *Ighatsatul Lahfan...*, 6.

⁵⁰ Ibnu Qayyim al Jauziyah, *Ighatsatul Lahfan...*, 7.

⁵¹ Ibnu Qayyim al Jauziyah, *Ighatsatul Lahfan...*, 8.

⁵² Kesehatan mental (hygen mental) adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (neurose) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (psychose). Menurut definisi ini, orang yang sehat mentalnya adalah orang yang terhindar dari segala gangguan dan penyakit jiwa. Lihat, Zakiyah Darajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT. Gunung Agung, 1983). h.12.

⁵³ Ialah hati yang selamat dari syahwat yang menentang perintah Allah dan larangannya, hanya menyembah kepada-Nya, mengakui Muhammad sebagai rasul-Nya, cinta, takut serta pengharapan hanya kepada Allah semata. Lihat, Ibnu Qayyim al Jauziyah, *Ighatsatul Lahfan...*, h.10.

⁵⁴ Qs. Asyu'ara': 88-89.

(*mayyit*), yaitu hati yang tidak menerima dan tidak taat pada kebenaran.⁵⁵ Ketiga adalah hati yang sakit (*saqim*),⁵⁶ jika penyakitnya sedang kambuh maka hatinya menjadi keras dan mati, dan jika ia mampu mengalahkan penyakit hatinya, maka hatinya menjadi sehat dan selamat.⁵⁷

Dalam kitab *Madaarij al Saalikin* disebutkan, bahwa fondasi hati yang sakit dan mati dibangun atas empat rukun, yaitu kebodohan (terhadap ilmu agama), kezaliman, hawa nafsu, dan kemarahan.⁵⁸ Sumber dari empat perkara tersebut berasal dari dua macam. Pertama, jiwa yang berlebih-lebihan saat lemah, yang melahirkan kebodohan, kehinaan, bakhil, kikir, celaan, kerakusan dan kekerdilan. Kedua, jiwa yang berlebih-lebihan saat kuat yang melahirkan kezaliman, amarah, kekerasan, kekejian, dan kesewenang-wenangan.⁵⁹

Penyebab penyakit-penyakit tersebut muncul tidak lain karena hati yang tidak tenang dan tentram akibat jauh dari Tuhannya.⁶⁰ Keimanan yang lemah sangat rentan dan mudah tertimpa keadaan stress dan depresi. Kekuatan iman dan ketaqwaan pasti akan menghasilkan daya tahan mental yang kokoh dan kuat dalam menghadapi berbagai problem hidup dan kehidupan.⁶¹ Artinya, setiap perbuatan yang mengarah pada dosa dan kemaksiatan maka akan mengakibatkan jiwa dan fisik seseorang menjadi lemah dan sakit,

⁵⁵ Hati ini enggan atau bahkan tidak mengenal Tuhannya, tidak menyembah apalagi mengejar ridha-Nya. Seluruh perbuatannya terhenti pada suara syahwat, nafsu, kenikmatan sementara, serta ketidaktahuan yang menjerumuskan. Murka dan marahnya Allah tidak menjadi hirauan. Sehingga dunia menjadi prioritas utama, jauh diatas prioritas akhirat. *Lihat*, Ibnu Qayyim al Jauziyah, *Ighatsatul Lahfan...*, h.12-13.

⁵⁶ Ialah hati yang disisi lain beriman, beribadah, bergantung dan berserah diri hanya kepada Allah namun disisi lain ada penyakit yang menggerogoti seperti hasad, sombong, 'ujub dan lain sebagainya. *Lihat*, Ibnu Qayyim al Jauziyah, *Ighatsatul Lahfan...*, h.13.

⁵⁷ Qs. Al-Hajj h.52-54.

⁵⁸ Na'im, Rofiah, dkk, *NU Melawan Korupsi: Kajian Tafsir dan Fiqih*, (Jakarta: PB Nahdlatul Ulama, 2006)

⁵⁹ Ibnu Qayyim al-Jauziyah. *Madaarij al-saalikin bayna Manaazil Iyyaka Na'budu waiyyaaka nasta'in*, (Beirut: Daar al Kutub al 'Araby, 1972)

⁶⁰ Abuddin Nata, *Akhlaq Tasawuf*, (Jakarta: PT. Rajawali Pers, 2011), h.280.

⁶¹ Sitti Rahmatiah, 'Metode Terapi Sufistik Dalam Mengatasi Gangguan Kejiwaan', *Jurnal Dakwah Tabligh*, 18.2 (2017), h.144.

atau dalam istilah psikologi klinis hal ini disebut dengan psikosomatis.⁶²

Penyakit tersebut diatas dalam bahas Ibnu qayyim disebut dengan penyakit maksiat. Dalam kitab *al Daa’ waa al Dawaa’*, yang dimaksud dengan penyakit maksiat itu sendiri terbagi menjadi tiga definisi; Pertama, sejatinya penyakit maksiat ialah suatu penyakit yang jika berkesinambungan akan dapat menghancurkan kehidupan dunia dan akhirat seorang hamba.⁶³ Kedua, penyakit maksiat ialah setiap perbuatan yang buruk, keluar dari norma serta dapat membahayakan hati dan badan baik itu di dunia maupun di akhirat.⁶⁴ Ketiga, ialah suatu perbuatan durhaka yang menanamkan perbuatan kedurhakaan dan keburukan yang lainnya. Sampai-sampai pengidap penyakit tersebut akan sulit untuk meninggalkan dan keluar dari penyakit tersebut.⁶⁵

Buah dari maksiat tersebut adalah dosa.⁶⁶ Ibnu Qayyim mengatakan bahwa dosa dan kemaksiatan sangat membahayakan dan merugikan hati, bagaikan angin panas yang berhembus menyerang

⁶² Sakha Meindra Putra, Isep Zaenal Arifin, dkk, ‘Terapi Penyakit Maksiat Menurut Ibnu Al-Qayyim’, *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling dan Psikoterapi Islam*, 7.4 (2019), h.437.

⁶³ Ibnu Qayyim al Jauziyah, *Al Daa’ wa Al Dawaa’*, (Beirut: Daar al Fikr, 1992), h.48.

⁶⁴ Ibnu Qayyim al Jauziyah, *Al Daa’ wa Al Dawaa’* ..., 62.

⁶⁵ Ibnu Qayyim al Jauziyah, *Al Daa’ wa Al Dawaa’* ..., 65.

⁶⁶ Ibnu Qayyim berpendapat, dosa yang ada pada manusia dapat menjadi penghalang atau hijab atas dirinya. Penghalang yang pertama adalah al-ghayn (lupa). Jenis penghalang hati paling tipis yang sering menutupi para Nabi, sebagaimana terjadi pada Rasulullah SAW: “Sesungguhnya hatiku sedang lupa, dan sesungguhnya aku memohon ampun (beristighfar) kepada Allah seratus kali dalam sehari” (HR. Muslim dan lainnya). Penghalang yang kedua adalah al-ghaym (awan), yaitu jenis penghalang yang lebih berat yang sering menimpa kaum mukminin. Sedangkan jenis penghalang ketiga al-raan (titik kotor) sebagaimana dijelaskan Rasulullah dalam haditsnya: “Apabila seorang mukmin melakukan itu, maka dalam hatinya terdapat satu noktah (titik hitam kotor). Kemudian bila dia bertaubat, melepaskan diri dan memohon ampun, maka hatinya akan mengkilap. Apabila dia menambah dosanya, maka bertambahlah noktah tadi.” Itulah hijab, sebagaimana disebutkan dalam al-Qur’an: “Sekali-kali tidak (demikian), sesungguhnya apa yang mereka usahakan itu menutupi hati mereka.” (QS. Al Muthaffifin: 14) Ibn Qayyim al-Jauziyah, *Madarijus-Salikin (Jalan Menuju Allah)*, Terj. Kathur Suhardi, (Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 1998), 233.

badan.⁶⁷ Dosa sendiri secara psikologis merupakan beban bagi seseorang yang melakukannya. Akibat dosa yang dilakukannya itu, tidak jarang mengakibatkan stress/depresi, yang pada gilirannya mendatangkan penyakit. Hal ini dapat dimaknai dari pemahaman tentang al-ran (noktah/titik hitam), yang secara fisik dapat dimaknai sebagai bakteri atau bibit penyakit. Dengan demikian, dosa adalah bibit penyakit secara fisik maupun secara psikis.⁶⁸

Maka pantaslah, tidak semudah membalikkan telapak tangan untuk menyembuhkan kondisi kejiwaan yang bernoda hitam, bahkan ketika sudah melakukan ibadah sekalipun.⁶⁹ Imam Nawawi menambahkan, bahwa untuk menggapai jiwa yang bersih (*nafs thahirah*), diperlukan usaha yang besar untuk senantiasa memperbaikinya dan menjaganya dari segala hal yang akan merusaknya.⁷⁰

D. Pengendalian Nafs dengan Tahapan Musyarathah, Muraqabah, Muhasabah dan Mu'minah Sebagai Perantara Takhalli al Nafs

Al Qur'an telah menegaskan pentingnya menjaga kesehatan, sebab banyak sekali ibadah yang memerlukan kesehatan yang prima untuk menjalankannya.⁷¹ Dalam persoalan sakit atau penyakit, Islam mempunyai pandangan khusus tentang ini. Menurut Ibnu Qayyim penyakit itu terbagi dua, yaitu penyakit batin (hati, jiwa) dan penyakit jasmani. Dengan demikian cara pengobatan juga dengan dua cara, pengobatan batin atau ruh dan pengobatan jasmani.⁷² Dan juga perlu digaris bawahi bahwa, tidak boleh bagi seorang manusia berobat dengan yang diharamkan. Dan hendaklah berobat dengan mempertimbangkan penyebab sakit tersebut.⁷³

⁶⁷ Ibnu Qayyim al Jauziyah, *Manajemen Qalbu Melumpuhkan Senjata Syaithan*, Terj. Ainul Haris Umar Arifin, (Jakarta: Darul Falah, 2005)

⁶⁸ M. Amin Syukur, 'Sufi Healing: Terapi dalam Literatur Tasawwuf', *Jurnal Walisongo*, 20. 2 (2012), h.398.

⁶⁹ Azam Syukur Rahmatullah, 'Qalibun Healing Berbasis Tasawuf: Upaya Menyehatkan Jiwa Terhadap Homoseksual', *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 5.1 (2019), h.41.

⁷⁰ M. al Nawawi, *Syarh Shahih Muslim*, (Beirut: Daar al Khair, 1996)

⁷¹ QS. Al Nur: 61.

⁷² Ibnu Qayyim al Jauziyyah, *al-Thib al-Nabawy...*, h. 11.

⁷³ Ibnu Qayyim al Jauziyyah, *al-Thib al-Nabawy...*, h. 23-28.

Dari pendekatan kejiwaan, terdapat sifat-sifat buruk yang mempengaruhi kesehatan seorang manusia. Seluruhnya bermuara pada dua keadaan jiwa yang sedang sakit. Ialah saat jiwa seorang hamba berada pada tataran *al-nafs al-ammarah bi as-su'* dan *al-nafs al-lawwaamah*. Keadaan tercela dihadapan Allah dan malaikat, yang diiringi keengganan dan kengkuhan manusia untuk berbenah.⁷⁴

Pada dinamika *al-nafs al-lawwaamah*,⁷⁵ jasad cenderung mengejar dasar-dasar kenikmatan dan menarik *qalb* manusia untuk melakukan perbuatan rendah yang hanya mengikuti naluri *insting*.⁷⁶ Ia merupakan sumber kejelekan dan sumber segala perintah keburukan. Sifatnya masih *bahaimi*, seperti binatang. Dalam tataran medis digambarkan pada penyakit-penyakit yang datang dari rakusnya manusia akan makanan, kepuasan nafsu (seperti HIV) dan lain sebagainya.⁷⁷ Hal tersebut sesuai dengan firman Allah, "*Sungguh, nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku.*"⁷⁸

Jiwa *al ammarah bis-su'* merupakan jiwa yang tidak tegar dalam satu keadaan, sering berubah-ubah, terkadang ingat dan lalai, terkadang menuju Allah lalu berpaling dari-Nya, mencintai lalu membenci, taat lalu bermaksiat, dan seterusnya.⁷⁹ Tidak konsistennya jiwa mempengaruhi kinerja organ tubuh manusia lainnya, hingga pada suatu titik menimbulkan suatu penyakit. Dinamika jiwa ini sering membawa penyesalan pada diri manusia.⁸⁰

Terdapat satu keadaan jiwa yang mengantar manusia pada kesehatan jasad dan ruh, ialah *al-nafs al-mutmainnah*. Adalah jiwa yang tenang dengan mengingat Allah, kembali kepada-Nya, merindu bertemu-Nya dan nikmat berdekatan dengan-Nya.⁸¹ Dinamika

⁷⁴ Ibnu Qayyim al Jauziyyah, *Kitab al Ruh*, (Kairo: Dar al Taqwa, 1992), h. 272.

⁷⁵ Ibnu Qayyim al Jauziyyah, *Ighatsatul Lahfan...*, 129.

⁷⁶ Abdur Razzaq al Kasyani, *Mu'jam Istilahat al Sufiyah*, (Kairo: Dar al 'Inad 1992), h. 115.

⁷⁷ Ahmad Farid, *Tazkiyah al Nufus wa Tarbiyatuha kama Yuqarriru 'Ulama al Salaf Ibnu Raghib al Hanbali Ibnu Qayyim Abi Hamid al Ghazali*, (Beirut: Dar al Qalam, 1985), h. 73.

⁷⁸ QS. Yusuf: 53.

⁷⁹ Ahmad Farid, *Tazkiyah al Nufus wa Tarbiyatuha...*, h.72.

⁸⁰ QS. Al Qiyamah: 2.

⁸¹ Ahmad Farid, *Tazkiyah al Nufus wa Tarbiyatuha...*, h. 70.

kejiwaan ini telah dilimpahkan kesempurnaan cahaya hati, sehingga meninggalkan sifat-sifat tercela dan tumbuh sifat-sifat yang baik.⁸² Sedangkan penguji dari keadaan *nafs* pada tingkatan ini adalah inters pribadi serta kebodohan.⁸³

Puncak dari keadaan jiwa diatas adalah ketenangan (*muthmainnah*). Keadaan tersebut menguat dalam jiwa hingga mampu menempatkan tarikan ruh diatas tarikan jasad. Menjauhkan manusia dari kekuatiran atau syahwat yang tidak terkontrol.⁸⁴ Jiwa yang tenang inilah, yang diridhai Allah lalu dimasukkan ke dalam surga-Nya.⁸⁵

Untuk mengendalikan keadaan nafsu manusia sehingga dapat mencapai derajat *muthmainnah*, Ibnu Qayyim memiliki empat tahapan yang harus dilalui. Langkah yang pertama adalah *musyarathah*. Artinya, seorang manusia diharapkan menjaga ketujuh indera utama yang telah Allah berikan. Ketujuh indera tersebut adalah mata, telinga, mulut, lisan, kemaluan, tangan dan kaki.⁸⁶ Sebab indera tersebut ibarat motor penggerak dalam sebuah mesin yang harus diperhatikan dengan seksama.

Tahapan yang kedua adalah *muraqabah*. Tahapan ini akan mengantarkan manusia untuk lebih mawas akan dirinya. Jika ia merasa ada yang salah maka ia lepas dan tinggalkan. Jika ada yang kurang, ia tingkatkan. Dalam kitab *Ighatsatul lahfan* disebutkan, semakin bersungguh-sungguh di dunia, maka dapat beristirahat di akhirat. Namun semakin lengah, semakin berat hisabnya.⁸⁷

Langkah ketiga setelah membiasakan diri dengan mawas atas setiap perbuatan dengan selalu merasa diawasi oleh Allah dalam tahap *muraqabah*, hendaknya manusia melakukan *muhasabah*. Malik

⁸² Abdur Razzaq al Kasyani, *Mu'jam Istilahat al Sufiyah*, (Kairo: Dar al 'Inad 1992), h. 116.

⁸³ Ibnu Qayyim al Jauziyah, *Ighatsatul Lahfan...*, h.128-129.

⁸⁴ Ahmad Nurrohim, *Antara Kesehatan Mental dan Pendidikan Karakter*, Jurnal ATTARBIYAH, Vol. 1 No. 2 2016, h.287.

⁸⁵ QS. Al Fajr: 27-30.

⁸⁶ Ibnu Qayyim al Jauziyah, *Ighatsatul Lahfan...*, h.136.

⁸⁷ Dalam kitab tersebut dijelaskan, permisalan orang yang melakukan *muraqabah* dalam arti selalu merasa diawasi oleh Allah ibarat sedang melakukan transaksi dagang dengan Allah. Untungnya laksana menempati surga Firdaus dan melihat wajah Allah, sedangkan ruginya dimasukkan ke dalam api neraka dan terhibab dari Allah. *Lihat*, Ibnu Qayyim al Jauziyah, *Ighatsatul Lahfan...*, h.137.

Badri menyebutkan bahwa kata kontemplasi/ muhasabah dalam bahasa Arab disebut juga dengan istilah tafakkur yang di dalam bahasa Inggris sering disebut dengan istilah contemplation atau meditation, kata meditation sering disamakan dengan tafakkur meskipun maknanya berbeda. Menurut Malik Badri, tafakkur adalah aktifitas spiritual kognitif yang menggabungkan pemikiran rasional, emosi dan spiritual. Tujuan dari tafakkur adalah berpikir mendalam tentang Allah Swt dan ciptaann-Nya. Istilah lain tafakkur adalah tadabbur, tawassum atau albab.⁸⁸ Ibnu Qayyim membagi muhasabah menjadi dua tahapan. Pertama muhasabah sebelum melakukan suatu pekerjaan. Ialah dengan menghentikan kemauan atas suatu hal sampai ia yakin benar, apa yang dilakukan adalah benar “apakah lebih baik ditinggalkan atau dikerjakan”, dan ia mampu.⁸⁹ Kedua, muhasabah setelah melakukan suatu amalan. Muhasabah ini dilakukan dengan pertimbangan, apakah hak-hak Allah sudah terpenuhi, apakah sejatinya meninggalkan suatu amalan tersebut lebih baik dari pada pengerjaannya, dan bermuhasabah apakah amalan tersebut boleh dilakukan sebab diniatkan untuk akhirat atau dibenci karena untuk dunia semata.⁹⁰

Muhasabah baik dalam kaitannya dengan masalah-masalah vertikal maupun horizontal⁹¹ memiliki pengaruh dan manfaat yang luar biasa, antara lain: 1) Mengetahui aib sendiri. 2) Kritis pada dirinya dalam menunaikan hak Allah Swt. 3) Membantu lebih dekat kepada Allah Swt (Muraqabah). 4) Memperbaiki hubungan di antara

⁸⁸ Lihat, Jeremy Hanzel-Thomas, Introduction dalam Malik Badri, *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*, (London: IIIT, 2018), h. XII. Lihat juga Mamat I., Mukhtar M. (2017). A Book Review: *Contemplation; An Islamic Psychospiritual Study*. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*. 2(6), h.258-267.

⁸⁹ Hasan al Bashri berkata: “Semoga Allah Swt merahmati seorang hamba yang berdiam sejenak ketika terbetik dalam pikirannya suatu hal, jika itu amalan ketaatan pada Allah, maka ia melakukannya, sebaliknya jika bukan, maka ia tinggalkan”. Lihat, Ibnu Qayyim al Jauziyah, *Ighatsatul Lahfan...*, h.138.

⁹⁰ Ibnu Qayyim al Jauziyah, *Ighatsatul Lahfan...*, h.140.

⁹¹ Amin Syukur, *Menggugat Tasawuf; Sufisme dan Tanggung Jawab Sosial* Abad 21, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012). h.111-114.

sesama manusia. 5) Terhindar dari sifat munafik. 6) Semakin terbuka pintu ketundukan kepada Allah Swt.⁹²

Menurut Ibnu Qayyim (*Miftah daar as sa'adah*) dalam salah satu tulisan Malik Badri mengatakan bahwa berpikir mendalam (kontemplasi/ muhasabah) merupakan awal dan kunci kebaikan dan cara yang paling baik untuk menumbuhkan hati. Dengan bermuhasabah, seseorang akan mengetahui kekurangan-kekurangan dan kelebihan-kelebihan yang ada pada dirinya serta mengetahui hak Allah atas dirinya. Sebab munculnya gangguan jiwa atau gangguan mental pada manusia disebabkan karena kosongnya hati atau jiwa dari mengenal dan mencintai Allah. Sehingga ketika jiwanya kering dari nilai-nilai spiritual, maka akan mudah dikuasai hawa nafsu sehingga hati menjadi sakit atau mati.⁹³

Dengan tahapan tersebut diatas, pada puncaknya manusia akan berada pada tahap *mu'minah*.⁹⁴ Membiasakan diri untuk tidak berkhiat dalam bertindak laku. Hingga pada gilirannya, jiwa seseorang yang *nafs*-nya mencapai puncak *muthmainnah* akan mempunyai spiritual yang tinggi, dapat merasakan kedamaian, ketenangan, ketentraman, motivasi menjadi kuat, membangkitkan optimisme dan menjauhkan rasa pesimis serta putus asa. Beberapa perasaan ini merupakan hal-hal yang esensial bagi penyembuhan gangguan kejiwaan.⁹⁵

E. Psikoterapi Taba'iyah dan Syar'iyah Sebagai Perantara Tahalli menuju Tajalli al Nafs

Perlu diketahui, indikasi adanya penyakit pada manusia adalah dengan tidak berfungsinya suatu organ atau berkurangnya fungsi organ tersebut. Mata yang sakit menghalangi pandangan sama sekali, atau membuatnya kabur. Ibnu Qayyim memberikan tolak ukur yang menjadi indikasi sakit dan sehatnya hati atau jiwa. Sakitnya hati, akan menghalangi kemampuan untuk mencapai ma'rifatullah, cinta

⁹² Tazkiyah An-Nafs, Ibnu Qayyim Al-Jauziah, Ibnu Rajab Alhambali, Imam Al- Ghazali, Pustaka Arafah, cet VII, 2012), 77 *Lihat juga*, Ibnu Qayyim al Jauziyah, *Ighatsatul Lahfan...*, h.140-155.

⁹³ Malik Badri, *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*, (London: IIIT, 2018), h.21.

⁹⁴ Ibnu Qayyim al Jauziyah, *Ighatsatul Lahfan...*, h.155.

⁹⁵ M Darajat Ariyanto, 'Psikoterapi Dengan Doa', *Jurnal Suhuf*, 13.1 (2006), h.25.

kepada-Nya, kerinduan untuk bertemu-Nya, berharap hanya kepada-Nya, yang mana keseluruhannya menghidupkan syahwat yang buruk.⁹⁶

Sedangkan salah satu indikasi sehatnya hati ialah menjadikan dunia hanya sebagai tempat singgah, seperti musafir, mengambil yang perlu, dan mempersiapkan bekal untuk tujuan yang lebih kekal.⁹⁷ Ambisinya untuk berkhidmah kepada Allah demi ridha-Nya ibarat seorang yang kehausan melihat air.⁹⁸

Selanjutnya, Ibnu Qayyim al-Jauziyah, membagi psikoterapi dalam dua katagori, yaitu: psikoterapi taba’iyah dan syar’iyah.⁹⁹ Penyakit yang tidak memberikan rasa sakit secara langsung, seperti penyaki kebodohan, keragu-raguan, penyakit syahwat hanya bisa diobati dengan syar’iyah. Ialah dengan cara mengikuti teladan Rosulullah dan para sahabatnya.¹⁰⁰ Meskipun tidak ada rasa sakit yang dirasakan, namun jenis penyakit ini lebih berbahaya dan lebih susah pengobatannya.¹⁰¹

Sedangkan terapi taba’iyah diterapkan pada penyakit yang mana rasa sakitnya dapat dirasakan, seperti kesedihan, keterpurukan, serta kegelisahan yang berlarut. Metode psikoterapi ini dengan cara menghilangkan penyebabnya, menghadirkan hal-hal yang sifatnya kontradiktif dengan penyakit yang dirasakan, lalu menjaga dan meningkatkan elemen positif pada diri manusia tersebut. Penyakit jiwa jenis ini menimbulkan rasa sakit, sebagaimana penyakit badan yang menimbulkan rasa sakit pula pada hati.¹⁰² Dalam tasawuf, menerapkan maqamat (seperti sabar, zuhud, tawakkal, dsb) menjadi

⁹⁶ Ibnu Qayyim al Jauziyah, *Ighatsatul Lahfan...*, h.112.

⁹⁷ Ibnu Qayyim al Jauziyah, *Ighatsatul Lahfan...*, h.117-121.

⁹⁸ Ibnu Qayyim al Jauziyah, *Ighatsatul Lahfan...*, h.120.

⁹⁹ Mujib, Abdul dan Mudzakir, Jusuf, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002), h.211.

¹⁰⁰ Salah satu syari’at yang dapat menjadi terapi bagi manusia adalah shalat. Shalat dapat mendekatkan ruh manusia pada tuhanNya yang menjadikan hati menjadi tenang, tegar dan lapang, bahagia serta tentram. Hati yang demikian terhindar dari penyakit hati yang akan merusak jiwa seseorang, ia akan menjadi pribadi yang dapat meredam hawa nafsu, dirahmati Allah, senang membantu dan tidak diliputi ke Gundahan. *Lihat*, Ibnu Qayyim al Jauziyah, *Ighatsatul Lahfan...*, 28, Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, Ath-Thibb an-Nabawi, dalam *Ultimate Psychology*, h. 380-381.

¹⁰¹ Ibnu Qayyim al Jauziyah, *Ighatsatul Lahfan...*, h.26.

¹⁰² Ibnu Qayyim al Jauziyah, *Ighatsatul Lahfan...*, h.26.

salah satu cara yang dapat ditempuh supaya manusia dapat mengobati penyakit-penyakit yang ada pada dirinya.

Dalam penerapannya di lapangan, psikoterapi taba'iyah dan syar'iyah memiliki ragam dan corak. Namun pada makalah ini, peneliti ingin mengambil salah satu contoh ialah terapi dengan al Qur'an beserta seluruh kandungannya. Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, seluruh kandungan Al Qur'an adalah obat bagi segala macam penyakit hati.¹⁰³ Hal tersebut karena asas dari seluruh kebahagiaan, kesempurnaan dan kemuliaan bagi seorang hamba adalah hati yang sehat.¹⁰⁴ Sedangkan hati yang hidup dan sehat, hanya didapatkan dengan menghidupkan Al Qur'an dan Sunnah Rasulullah dalam keseharian.¹⁰⁵ Ibnu Qayyim mengibaratkan seseorang yang terlepas dari dua pedoman tersebut sebagai ahli kubur. Badannya mati seperti hatinya yang mati. Hidupnya hati adalah hidupnya segala kebaikan, sedangkan matinya adalah sumber keburukan.¹⁰⁶

Bacaan dzikir yang diambil dari al Qur'an pada penerapannya juga baik digunakan untuk terapi. Bacaan yang pertama yaitu Laillahailallah memiliki arti tiada tuhan yang pantas disembah kecuali Allah SWT, adanya pengakuan bertuhan hanya kepada Allah dalam sebuah keyakinan. Individu yang memiliki kemampuan spiritualitas yang tinggi memiliki keyakinan yang kuat akan tuhan. Keyakinan ini menimbulkan kontrol yang kuat, dapat memaknai dan menerima setiap peristiwa yang tidak menyenangkan ke arah yang lebih positif dan yakin bahwa ada yang mengatur setiap peristiwa yang terjadi di alam semesta. Dengan begitu individu dapat mengurangi ketegangan (stres), mengatasi masalah kesehatan dan meningkatkan kekuatan mental dengan cepat.¹⁰⁷

Bacaan yang kedua, yaitu Astagfirullahaladzim, menurut Yurisaldi bahwa proses dzikir dengan mengucapkan kalimat yang

¹⁰³ Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, Ighatsatul Lahfan, 70. Lihat, Qs. Yunus: 57, Qs. Al Isra': 82.

¹⁰⁴ Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, Ighatsatul Lahfan, 29. Lihat, Qs. Al An'am: 122.

¹⁰⁵ Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, Ighatsatul Lahfan, 32. Lihat, Qs. Qaf: 38, Qs. Al Anfal: 24.

¹⁰⁶ Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, Ighatsatul Lahfan, 32-34. Lihat, Qs. Fathir: 22.

¹⁰⁷ Bogar, C.B. & Killacky, D.H. 'Resiliency determinants and resiliency processes ampng female adult survivors of childhood sexual abuse', *American Counseling Association*. 84. 1 (2006), h.318- 327.

mengandung huruf jahr, seperti kalimat tauhid dan istighfar, akan meningkatkan pembuangan CO₂ dalam paru-paru.¹⁰⁸ Bacaan ketiga yaitu Subhanallah maha suci Allah, di mana Allah itu maha suci dari segala sifat yang tercela, suci dari kelemahan. Maha suci Allah ini bisa juga merasa kagum kepada ciptaan Allah. Allah itu suci dan sangat penyayang. selalu berpikiran positif karena munculnya respon emosi positif dapat menghindarkan diri dari reaksi stres.¹⁰⁹

Bacaan keempat, yaitu Alhamdulillah, merupakan sikap bersyukur atas rejeki yang telah Allah berikan. Efek kebersyukuran pada kesehatan, salah satunya telah diteliti oleh Krouse, yang membuktikan bahwa efek stres pada kesehatan dapat dikurangi dengan meningkatkan kebersyukuran kepada Tuhan.¹¹⁰ Bacaan kelima yaitu Allahu Akbar, di mana sungguh besarnya kekuasaan Allah. besar kekayaan Allah, besar ciptaan Allah, sehingga menimbulkan sikap yang optimis. Sikap optimisme, sumber energi baru dalam semangat hidup dan menghapus rasa keputusasaan ketika seseorang menghadapi keadaan atau persoalan yang mengganggu jiwanya, seperti sakit, kegagalan, depresi, dan gangguan psikologis lainnya, seperti stress.¹¹¹ Berbagai objek penelitian telah memberikan hasil yang positif, dzikir untuk menangani stres dan penyakit hati lainnya, seperti pada janda dan lansia,¹¹² wanita *single parent*,¹¹³ hingga penderita aids.¹¹⁴

¹⁰⁸ Sholeh, M. & Musbikin, *Agama sebagai terapi: Telaah menuju ilmu kedokteran holistic*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2005), h.75.

¹⁰⁹ Yurisaldi, *Berzikir untuk Kesehatan Syaraf*, (Jakarta: Hikaru Publishing, 2018), h.75.

¹¹⁰ Krouse. N, ‘Gratitude toward god, stress, and health in late life’, *Research on aging journal*, h.28. 1, 163.

¹¹¹ Az-Zumaro, *Aktivasi Energi Doa dan Dzikir Khusus untuk Kecerdasan Super*, (Yogyakarta: Diva press. 2011), h.231.

¹¹² Handayani S, ‘Efektivitas terapi religi terhadap penurunan stres pada lansia janda, *TRIAGE: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8. 1 (2016), h.22.

¹¹³ Anggraini., W. N., & Subandi, ‘Pengaruh terapi relaksasi dzikir untuk menurunkan stres pada penderita hipertensi essential’, *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6. 1 (2014), h.113.

¹¹⁴ Setyabudi, I. ‘Pengembangan Metode Efektivitas Dzikir Untuk Menurunkan Stres Dan Afek Negatif Pada Penderita Stadium Aids’, *Jurnal Psikologi*, 10. 2 (2012)

Dengan membersihkan jiwa dari yang tercela (*takhalli*) dan mengisinya dengan sifat-sifat yang terpuji (*tahalli*),¹¹⁵ maka ia akan berjalan bahkan hingga pada derajat mengenal Allah atau *ma'rifatullah*.¹¹⁶ Tidak ada kebahagiaan, kenikmatan serta ketenangan hati, kecuali dengan menjadikan Allah sebagai satu-satunya Tuhan yang disembah, cinta terbesar dan puncak pengharapan (*tajalli*).¹¹⁷ Pada titik tersebut, hati manusia berada pada titik kesehatan yang maksimal.

F. Kesimpulan

Tidak ada pilihan yang lebih tepat untuk menyembuhkan penyakit jiwa selain mengikuti apa yang telah Pencipta jiwa itu sendiri nasihatkan. Islam dengan seluruh ajarannya adalah petunjuk bagi orang-orang yang mengetahui dan meyakinkannya. Karenanya, menjadi penting bagi kaum muslimin, utamanya para pencari ilmu untuk lebih giat lagi menggali sumber keilmuan yang terkandung dalam agama Islam, guna memecahkan problem keilmuan sekaligus kehidupan dalam ranah kepakarannya masing-masing. Sebab Islam sebagai jawaban dari seluruh permasalahan, adalah jaminan Tuhan yang harus diyakini tanpa keraguan. Dalam topik psikoterapi Ibnu Qayyim, keadaan jiwa manusia memiliki korelasi yang sangat erat dengan tasawuf. Sebab tasawuf pada inti ajarannya membahas tentang jiwa, juga tentang amalan yang memelihara kesehatannya. Penyakit jiwa menurut Ibnu Qayyim disebabkan oleh maksiat dan dosa. Sebab kedua hal tersebut membuahkan noktah hitam yang mengantarkan pada sakit dan matinya hati serta menjauhkan dari hati yang sehat. Salah satu cara untuk mengosongkan diri dari sifat dan perbuatan buruk ialah dengan belajar mengendalikan *nafs lawwaamah* dan *nafs al ammaarah bi al suu'* menuju *nafs muthmainnah* dengan jalan *musyarahah*, *muraqabah*, *muhasabah* dan *mu'minah*. Psikoterapi *taba'iyah* dan *syar'iyah* yang digagas oleh Ibnu Qayyim dapat menjadi perantara menghias diri dengan kebaikan (*tahalli*) hingga pada puncaknya membentuk kepada *tajalli al nafs*.

¹¹⁵M. Jamil, *Cakrawala Tasawuf; Sejarah, Pemikiran dan Kontekstualitas*, (Jakarta: Gaung Persada Press Jakarta, 2007), h.6.

¹¹⁶ Abu al Wafa' al-Ghanimi al-Taftazani, *Sufi dari Zaman ke Zaman*, (Bandung: Pustaka, 1997), h.7.

¹¹⁷ Ibnu Qayyim al Jauziyah, *Ighatsatul Lahfan...*, 39.

G. Daftar Pustaka

- Abdurrahman, Gusti. *Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2010.
- Ainul, Dewi Mardiyah. 'Terapi Psikospiritual Dalam Kajian Sufistik'. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*. 14. 2 (2017). al Jauziyah, Ibnu Qayyim. *Al Daa' wa Al Dawaa'*. Beirut: Daar al Fikr, 1992.
- . *Ighatsatul Lahfan fii Mashayidi al Syaithan*.Jedah: Daar 'Alam al Fawaa'id, tanpa tahun.
- . *Kitab al Ruh*. Kairo: Dar al Taqwa, 1992.
- . *Madaarij al-saalikin bayna Manaazil Iyyaka Na'budu waiyyaaka nasta'in*. Beirut: Daar al Kutub al 'Araby, 1972.
- . *Madarij al-salikin bayn manazil iyyaka na'budu waiyyaka nasta'in*. Kairo: Daar al Fikr, 1992.
- . *Madarijus-Salikin (Jalan Menuju Allah)*. Terj. Kathur Suhardi, Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 1998.
- . *Manajemen Qalbu Melumpuhkan Senjata Syaithan*. Terj. Ainul Haris Umar Arifin. Jakarta: Darul Falah, 2005.
- . *al-Thib al-Nabawy*. Riyadh: Daar al-Salaam, 2014.
- Ainiah Abdullah Ainiah, "Maslahah dalam Pelegalan Tas'ir Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah", *Al-Muamalat: jurnal hukum dan ekonomi syariah*, Vo. 4, No.1, 2019.
- al Kasyani, Abdur Razzaq. *Mu'jam Istilahat al Sufiyah*. Kairo: Dar al 'Inad 1992.
- al Nawawi, M. *Syarh Shahih Muslim*. Beirut: Daar al Khair, 1996.
- al Wahab, Bassam Abu. *Tashin al 'Amal fi Qita'I al Hidmat al Sihhiyyah*. Damaskus: Ma'had 'Arabi li al Shihhah wa al Salamah, 2017.
- al-Taftazani, Abu al Wafa' al-Ghanimi. *Sufi dari Zaman ke Zaman*. Bandung: Pustaka, 1997.
- Arifin, Isep Zainal. *Bimbingan Penyuluhan Islam, Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2009.
- Arief Rifkiawan Hamzah, "Pendidikan Spiritual Dalam Kitab Tuhfah Al-Maudūd Bi Ahkāmī Al-Maulūd Karya Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *TARBAWIYAH: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, Vo. 2, No.01, 2018.
- Ariyanto, Darajat. 'Psikoterapi Dengan Doa'. *Suhuf*. 13. 1 (2006).
- Arroisi, Jarman. 'Spiritual Healing Dalam Tradisi Sufi'. *Tsaqafah*. 14. 2 (2018).

- as-Syatibi, Abu Ishaq. *Al Muwafaqot fii al Ushul Syari'at*. (Kairo: Daar al Hadist, 2006).
- Az-Zumaro. *Aktivasi Energi Doa dan Dzikir Khusus untuk Kecerdasan Super*. Yogyakarta: Diva press, 2011.
- B, Bogar. C. dan Killacky, D.H. 'Resiliency determinants and resiliency processes among female adult survivors of childhood sexual abuse'. *American Counseling Association*. 84. 1 2006.
- Badri, Malik. *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*. London: IIIT, 2018.
- .Dkk. *Islamia: Majalah Pemikiran dan Peradaban Islam*. Vol. X, No. 1. Jakarta: INSISTS, 2016.
- Burhani, Ahmad Najib. *Manusia Modern Mendamba Allah; Renungan Tasawuf Positif*. Jakarta: Mizan Media Utama, 2002.
- Creswell, John W. *Research Design; Qualiative, Quantitative and Mixed Methods Approaches*. Los Angeles: SAGE Publications, 2009.
- D, Donev. *Human health; definition, concept and content. How the disease occurs and the natural course of disease. Modern concept and definition of healthcare*. Macedonia: Skopje Faculty of Medicine, 2000.
- Darajat, Zakiah. *Mukjizat Alquran dan As-Sunnah tentang Kesehatan Mental dalam Mukjizat Alquran dan Sunnah tentang IPTEK*. Jakarta: GIP, 1997.
- . *Kesehatan Mental*. Jakarta: PT. Gunung Agung, 1983.
- Dasril, Dasril. 'Psikoterapi Pendekatan Sufistik Dalam Menangani Masalah Agama Dan Moral Remaja'. *Ta'dib*. 11. 2 (2008).
- F, Sham. 'Islamic psychoterapy approach in managing adolescent hysteria in Malaysia'. *Journal of Psychological Abnormalities in Children*. 4. 3 (2015).
- Farid, Ahmad. *Tazkiyah al Nufus wa Tarbiyatuha kama Yuqarriru 'Ulama al Salaf Ibnu Raghib al Hanbali Ibnu Qayyim Abi Hamid al Ghazali*. Beirut: Dar al Qalam, 1985.
- Fatahillah, Muhammad. *Klinik Pengobatan Thibbun Nabawi di Kota Pontianak*. *Jurnal Online Mahasiswa Arsitektur Universitas Tanjungpura*. 4. 2 (2016).
- Fathuddin, Muhammad Habib and Fachrur Razi Amir. 'Konsep Tazkiyatun Nafs Menurut Ibnu Qoyyim Al Jauziyah Dalam Kitab Madarijus Shalikin Serta Implikasinya Terhadap Pendidikan'. *Jurnal Ta'dibi*. 5.2 (2016).

- Frager, Robert. *Psikologi Sufi; Untuk Transformasi Hati, Jiwa dan Ruh*. Jakarta: Zaman, 2014.
- Hadi, M. Fahli Zatra. 'Tasawuf Untuk Kesehatan Mental'. *Tasawuf*. 40. 1 (2015).
- I, Setyabudi. 'Pengembangan Metode Efektivitas Dzikir Untuk Menurunkan Stres Dan Afek Negatif Pada Penderita Stadium Aids'. *Jurnal Psikologi*. 10. 2 (2012).
- Imron, Ali. 'Tasawuf Dan Problem'. *Tribakti*. 29. 1 (2018).
- Ismail, Muhammad Arifin. "Geanalogi Pemikiran Ibnu Qayyim al Jauziyah". Makalah disajikan dalam Kajian Webinar INSISTS. Jakarta, 5 Agustus 2020.
- J, Anggoro W. dan Widhiarso W. 'Konstruksi dan identifikasi property psikometris instrument pengukuran kebahagiaan berbasis pendekatan indigenous psychology: studi multitrait-multimethod'. *Jurnal Psikologi*. 37. 2 (2010).
- J, Levin. 'Religion and mental health: theory and research'. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*. 7. 2 (2010).
- Jaenudin, Ujam. *Psikologi Transpersonal*. (Bandung: Pustaka Setia, 2012).
- Jalaluddin. *Psikologi Agama*. (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2000).
- Jamil, M. *Cakrawala Tasawuf; Sejarah, Pemikiran dan Kontekstualitas*. Jakarta: Gaung Persada Press Jakarta, 2007.
- Jauhari, Iman. 'Kesehatan Dalam Pandangan Hukum Islam'. *Kanun: Jurnal Ilmu Hukum*. 13. 3 (2011).
- M. Sholeh dan Musbikin. *Agama sebagai terapi: Telaah menuju ilmu kedokteran holistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.
- Mamat, I dan Mukhtar M. 'A Book Review: Contemplation; An Islamic Psychospiritual Study'. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*. 2. 6 (2017).
- Makmudi Makmudi, Ahmad Tafsir, Ending Bahruddin, Akhmad Alim, "Urgensi pendidikan akhlak dalam Pandangan Imam Ibnu Qayyim al-Jauziyyah", *TA'DIBUNA: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 8, No.1, 2019.
- Marhaban, "Konsep Qur'ani Dalam Pemikiran Tasawuf Ibnu Qayyim Al-Jauziyah", *jurnal At-Tibyan: jurnal ilmu Al-Quran dan Tafsir*, Vol. 3, No.1, 2018.
- Muhammad Za'im, "Pendidikan Anak Dalam Pengembangan Kecerdasan Iq, Eq Dan Sq (Studi Kitab Tuhfat Al -Mawdud Bi Ahkam Al- Mawlud Karya Ibnu Al- Qayyim Al-

- Jauziyah)”, *MUALLIMUNA: jurnal madrasah ibtidaiyah*, Vol. 2, No.1, 2016.
- Mursyid Djawas, Muhammad Yahya Muhammad Yahya, “ Status Talak bagi Wanita Haidh (Analisis Pendapat Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah)”, *SAMARAH: jurnal hokum keluarga dan hokum islam*, Vol. 1, No. 1, 2017.
- Moleong, Lexi J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013.
- Mubasyaroh. ‘Pendekatan Psikoterapi Islam Dan Konseling Sufistik Dalam Menangani Masalah Kejiwaan’. *KONSELING RELIGI Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. 8.1 (2017)
- Muhimmatul, Hasanah. ‘Stres Dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam’. *Jurnal Ummul Qura*. 8. 1 (2019)
- Mujib, Abdul dan Mudzakir Jusuf. *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002.
- Mukhtar. *Metode Praktis Penelitian Deskriptif Kualitatif*. Jakarta: Referensi, 2013.
- Musradinur, ‘Stres dan Cara Mengatasinya Dalam Pespektif Psikologi’, *Jurnal Edukasi*, 2. 2 (2016).
- N, Anggraini. W dan Subandi. ‘Pengaruh terapi relaksasi dzikir untuk menurunkan stres pada penderita hipertensi essencial’. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 6. 1 (2014).
- N, Krouse. ‘Gratitude toward god, stress, and health in late life’, *Research on aging journal*, Nata, Abuddin. *Akhlaq Tasawuf*. Jakarta: PT. Rajawali Pers, 2011.
- Nazir, M. *Metode Penelitian*. (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2003).
- Nurrohim, Ahmad. ‘Antara Kesehatan Mental dan Pendidikan Karakter’. *Jurnal ATTARBIYAH*. 1. 2 (2016).
- Punaji, Setyosar. *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*. Jakarta: PT. Kencana, 2010.
- Putra, Sakha Meindra, Isep Zaenal Arifin, dan Siti Chodijah. ‘Terapi Penyakit Maksiat Menurut Ibnu Al-Qayyim’. 7. 2 R, Affandi. G. dan Diah. D. R. ‘Religiusitas sebagai prediktor terhadap kesehatan mental: studi terhadap pemeluk agama Islam’. *Jurnal Psikologi*. 6. 1 (2011).
- Rachmaningtyas, Fratiwi, dan Mubarak. ‘Psikoterapi Islam Pada Pasien Gangguan Jiwa Akibat Penyalahgunaan Narkoba Di Pondok Inabah Banjarmasin’. *Jurnal Studia Insania*. 2. 2.
- Rahmatiah, Sitti. ‘Metode Terapi Sufistik Dalam Mengatasi Gangguan Kejiwaan’. *Jurnal Dakwah Tabligh*. 18. 2.

- Rahmatullah, Azam Syukur. 'Qalbun Healing Berbasis Tasawuf: Upaya Menyehatkan Jiwa Terhadap Homoseksual'. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*. 5. 1 (2019).
- Rofiah, Na'im. Dkk. *NU Melawan Korupsi: Kajian Tafsir dan Fiqih*. Jakarta: PB Nahdlatul Ulama, 2006.
- Ropi Marlina, Julian, Asma Arisman Dewi, "Telaah Pemikiran Ekonomi Menurut Ibnu Qayyim (1292-1350 M / 691-751 H)" *E-QIEN: Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, Vol. 3, No.2, 2016.
- S, Handayani. 'Efektivitas terapi religi terhadap penurunan stres pada lansia janda. *TRIAGE: Jurnal Ilmu Keperawatan*. 8. 1 (2016).
- S, Sydney Ellen. *A Short History of Modern Psychology*. Terj. Lita Hardian. (Bandung: Nusa Media, 2014).
- Siti Nurbaeti, " Hadis tentang Nasab Anak Zina dalam Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah", *HOLISTIC AL HADIS: Jurnal Studi Hadis, Keindonesiaan, dan Integrasi Keilmuan*, Vo.4, No.2, 2018.
- Solihin, M. *Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Prespektif Tasawuf*. Bandung: Pustaka Setia, 2004.
- Solihin, M. *Terapi sufistik*. Bandung: Pustaka Setia, 2004.
- Syukur, Amin. *Menggugat Tasawuf; Sufisme dan Tanggung Jawab Sosial Abad 21*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
- Syukur, Amin. *Sufi Healing; Terapi dengan Metode Tasawuf*. Jakarta: Erlangga, 2012.
- Syukur, M. Amin. 'Sufi Healing: Terapi dalam Literatur Tasawuf'. *Jurnal Walisongo*. 20. 2 (2012).
- Trimulyaningsih, Nita. 'Efektivitas Psikoterapi Islam Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental: Sebuah Studi Metaanalisis'. *Jurnal Psikologi Islam*. 6. 1 (2019).
- W, Ying. Y. 'Religiosity, spirituality, mindfulness, and mental health in social work students'. *Critical Social Work Journal*. 10. 1 (2009).
- Waslah. 'Peran Ajaran Tasawuf Sebagai Psikoterapi Mengatasi Konflik Batin'. *At-Turats*. 11. 2 (2017).
- Yurisaldi. *Berzikir untuk Kesehatan Syaraf*. (Jakarta: Hikaru Publishing, 2018).
- Z, Arifin, I. 'Bimbingan dan Konseling Islam Berbasis Ilmu Dakwah'. *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies*. 11. 4 (2008).